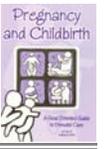


Preguntas que se Hacen Frecuentemente



Refiere a las paginas 6-8 en su guia [Pregnancy & Childbirth](#) para mas información

¿Como se determina la fecha de cuando va a nacer el bebe?

El promedio de embarazos es un periodo de 40 semanas. Su fecha de cuando va a nacer su bebé es calculada usando EL PRIMER DÍA DE SU ULTIMO PERIODO MENSTRUAL. El promedio de ciclo menstrual ocurre cada 28 días. Las mujeres que tienen ciclo menstrual irregulares, usan anticonceptivos, o no pueden recordar su periodo menstrual, tendrían que depender en medidas tales como tamaño del útero, tonos del corazón fetal, y ultrasonidos para poder adquirir su mejor fecha de cuando va a nacer el bebé.

Su fecha de cuando va a nacer el bebé es calculada contando 280 días desde su último periodo menstrual. Para ayudar a calcular:

- 1) Encuentre el primer día de su último periodo menstrual
- 2) Cuente 9 meses hacia delante
- 3) Añade 7 días



Recuerde que esta fecha es solamente una suposición bien fundamentada. No se desanime si su fecha viene y va y su bebé todavía no ha llegado.

¿No existe peligro cuando se tiene relaciones sexuales durante el embarazo?

Tener relaciones sexuales, o orgasmo, durante su embarazo es generalmente permitido y no le hara daño a su aún no nacido bebé. Tener relaciones sexuales debe ser suspendidos y ademas buscar consejos si lo siguiente pasa:

- 1) Dolor abdominal o vaginal premature
- 2) Sangrando de la vagina
- 3) Fuente de agua se rompe
- 4) Si Usted esta en riesgo o diagnosticada con parto
- 5) Si ha sido diagnosticada con placenta previa

Placenta previa: cuando la placenta se implanta cerca de o sobre el cervice, adentro del utero

¿Cuáles son los medicamentos que se pueden usar con seguridad?

Algunos medicamentos que no son recetados pueden ser tomados para su comodidad durante su embarazo. Tenga cuidado de antihistamínicos y descongestionantes que no curan su resfriados o síntomas de sinusitis, pero que si pueden hacer que usted se siente mas comoda. Otras medidas tales como el descanso, aumentar sus liquidos, un humecedor de aire pueden ser de beneficio también. Hable con su proveedor de cuidado en referencias a otros medicamentos.

Usted muy bien puede usar los siguientes medicamentos que se venden en las tiendas tal como lo manda el fabricante:

| Síntomas | Medicamento |
|----------------------------------|------------------------------------|
| Dolor, dolor de cabeza, fiebre | Tylenol ® |
| Congestionada, resfriado (gripe) | Actifed ®, gotas salina para nariz |
| Tos | Robitussin ® (regular) |
| Acidez | Tums ®, Mylanta ® |
| Infecciones de levadura (hongos) | Monistat ® (crema vaginal) |

¿Podrían hacerle dano a l bebe, los cigarillos, drogas de la calle, y el alcohol?

Usted es fuertemente alentada para que no fume, tome o use cualquier droga de actividad mientras usted está embarazada. Estas sustancias han sido conocidas como causas de defectos congénitos, y/o retraso mental en el recién nacido. Este es el mejor tiempo para dejar de usar estas drogas. Hay un número de recursos que puede encontrar en la parte de atrás de este manual que le pueden ayudar a usted a abandonar estas drogas.



¿Es seguro tomar refrescos que contienen cafeína?

La cafeína se encuentra en el café, te, sodas, y chocolates. Estudios han demostrado que cantidades excesivas de cafeína probablemente no son bueno para el bebé. Se define la cantidad de cafeína excesiva en tres tazas de café por día o más. La cafeína le causará orinar más a menudo, y que también lo puede causar deshidratarse. Trate de mantener su cafeína a 2 bebidas por día o trate de tomar bebidas sin cafeína.

¿Todavía puede visitar al dentista?

Es muy importante que usted mantenga su higiene dental durante el embarazo. Cambios hormonales pueden causar que su encía se hinche y sangre más que de costumbre. Mantenga sus citas cada 6 meses. Siempre recuerde informarle al dentista que usted está embarazada **ANTES** de empezar algún procedimiento.



¿Necesito ser extremadamente cuidadosa si tengo gatos?

Débito a parásitos que se encuentran en desperdicios de gatos llamados toxoplasmosis, **usted debe de tener otra persona que limpie la caja de gato**. Toxoplasmosis puede impactar el embarazo negativamente. Siempre lávese las manos después de bregar con un gato.

¿Es seguro viajar?

Si tiene usted programada tomar un viaje extendido, consulte su proveedor de cuidado. Si usted está manejando haga paradas frecuentes para caminar alrededor y así aumentar su circulación. Tome mucho líquidos. Si va en un avión, usted necesitara verificar con la aerolíneas acerca de sus principios. Siempre mantenga una copia de su historial médico con usted cuando viaje. No se recomienda viajar después de las 34 semanas de embarazo. Si es necesario viajar, por favor consulte sus planes con su proveedor de cuidado.

